

Подбор и формирование комплекса упражнений для снятия негативного воздействия средств ИКТ на детей дошкольного возраста



Сегодня компьютеры, ноутбуки, планшеты такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры. Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности. При этом не то, что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т. д.

Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10–15 минут — и то не каждый день. Для детей в возрасте 7–8 лет ограничения составляют 30–40 минут в день.

Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Позаботьтесь о том, чтобы глаза не страдали от ярких цветов экранной картинки.

Комплекс упражнений для снятия напряжения и утомления глаз

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо, делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо- вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево- вниз- вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

ФИЗМИНУТКИ для снятия мышечного и нервного напряжения

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)
Ветер веет над полями
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперед,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнем. (Дети садятся.)

Головой качает слон

Раз, два, три — вперед наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперед, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)
Для начала мы с тобой
Для начала мы с тобой
Крутим только головой. (Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)
А теперь мы приседаем.
Мы прекрасно понимаем —
Нужно ноги укреплять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)
От разминки раскраснелись

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Мы разминку начинаем

Мы разминку начинаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)

Начинаем приседанья —

Раз, два, три, четыре, пять.

А теперь три раза нужно,

Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)

Мы разминку завершаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)

Мы устали, засиделись

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,

А потом наоборот. (Повороты корпусом.)

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись! (Приседания.)

И в последний раз присели,

А теперь на место сели. (Дети садятся.)

Нам пора передохнуть

Нам пора передохнуть,

Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)
Покрутили головой,
И усталость вся долой!
Раз-два-три-четыре-пять,
Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)
Встали ровно. Наклонились.
Раз - вперёд, а два — назад.
Потянулись. Распрямились.
Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.)
А потом мы приседаем.
Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем,
Наши ноги упражняем. (Приседания.)

